# كيف تواجه تصرفاتك السلبية؟

## How to Face your Negative Behaviour?




دكتور

عمرو حسن أحمد بدران





الدار الذهبية

**إن مسئولية إصلاح المجتمع ليست مسئولية العلماء والموجهين خاصة؛ بل مسئولية كل أبناء المجتمع، علماء دين ومربين، أساتذة وموظفين، أكاديميين ... وغيرهم ... كما أن مهمة الإصلاح ليست موجهة للمنحرفين خاصة.**



# إهداء

يسعدني أن أهدي عمي العزيز

الأستاذ الدكتور/ عبد الكريم أحمد بدران

كتاب: كيف تواجه تصرفاتك السلبية؟.

نظرًا لما قدمه لي من وقفات صادقة عندما كنت مدرسًا مساعدًا.

عمرو بدران

# تقديم

قد ينفعل الإنسان ويتصرف تبعًا لانفعالاته تصرفات قد تجلب له المرض أو الأذى، فكم من مريض قلبي أصيب بنوبة قلبية مؤلمة بعد تعرضه لنوبة من الضحك؟، وكم من إنسان أصيب بارتفاع ضغط دموي مفاجئ تبعه نزيف دماغي صاعق بعد نوبة من الغضب الشديد؟، وتكرار النوبات يمكن أن تصيب صاحبها بمرض قرحة المعدة أو السكري، والحسد كثيرًا ما يؤدي بصاحبه للإصابة بخناق الصدر أو بقرحة المعدة أو بالسوداء - المانيخوليا - والضوضاء التي يحدثها البشر بصراخهم تعتبر من أهم أسباب الإصابة بالصمم أو بالانزعاجات القلبية الوعائية.

والإسلام، لم يترك صغيرة ولا كبيرة فى حياة البشر إلا وقد تدخل فيها من أجل إسعادهم وإبعادهم عما يعرضهم للخطر، كيف وقد نزلت الشرائع كلها من أجل حفظ الإنسان فى ضروراته الخمس، ومنها حفظ النفس والعقل.

من هنا تأتي التربية القرآنية الرشيدة ومن بعدها الهدي النبوي المعجز بتدابير ترويض الإنسان المسلم حتى يضبط انفعالاته، ويتحكم فى تصرفاته ليصون نفسه ويحفظ جسده؛ مما يمكن أن ينتج عن هذه الانفعالات من الضرر والأذى.

من هذه التدابير قوله تعالى:

"واغضض من صوتك"

ومنها قول رسول الله - صلي الله عليه وسلم:

" إذا غضب أحدكم فليسكت"

"إن الله يحب العطاس ويكره التثاؤب"

"ولا تكثر من الضحك فإن كثرة الضحك تميت القلب"

" لا تحاسدوا ولا تقاطعوا ولا تدابروا وكونوا عباد الله إخوانًا"

إن التزام الإنسان المسلم بتوجيهات رسول الله - صلي الله عليه وسلم - فى ضبط تصرفاته والتحكم فى انفعالاته، عدا عما يرافقها من لذة الطاعة وسمو الروح والارتقاء بالعلاقات الاجتماعية إلى ذروة القمة، فإن هذا الالتزام يصرف عنه ما يمكن أن ينتج عن هذه الانفعالات من انحراف فى الصحة والتهلكة فى البدن أو النفس

**والله أسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم.**

المؤلف

# ماهية التصرفات السلبية

التصرفات السلبية ليست قدرًا، وكل الذين سلمّوا بالقدرية كانوا يبررون للحكام الظلم، ويرفعون عن أنفسهم عذاب الضمير وتأنيبه جراء أعمالهم الفاسدة، وكانوا يعينون الظلم علي إسكات الشرفاء والمؤمنين عن مقاومة الفساد والظلم المتفشي في المجتمعات الطاغوتية.

إننا نعيش جميعًا بواسطة الأوامر الذاتية طيلة حياتنا، وأحيانًا ما نعيش بتوكيدات سلبية مثل:

- إنني لا أجيد صنع القهوة.
- إن لي ذاكرة ضعيفة تنسى كثيرًا.
- إنني لا أستطيع أن أتحدث أمام الناس.

إن عقلنا الواعي بمثابة **البستاني**، أما عقلنا اللاواعي – الباطن، فيمثل **البستان** نفسه، وأي شيء نزرعه أو نبذره في بستاننا سيثمر، والأفكار سرعان ما تتحول إلي واقع ملموس.

إذا ما فهمت جيدًا هذه المعلومة، فستدرك أننا قد برمجنا عقولنا حتى تفكر بالطريقة التي نفكر بها، وبالتالي حتى نعمل ونتصرف خلال كل السنوات التي مضت علينا.

لذا عليك أن تكتب لكل هدف في حياتك توكيدًا علي هيئة تصريح بما ستبرمج عليه نفسك

ومن الحكمة أحيانًا، أن تكتب عدة توكيدات لكل هدف، فإذا كنت علي سبيل المثال تود أن تتحمل الناس أكثر، فإنك ستكتب قائلاً:

- إنني دائمًا أتحمل الناس.
- في كل يوم يمر على أصبح أكثر تحملاً.

والتوكيدات تصاغ بصيغة إيجابية وفي زمن المضارع - الحاضر - فإذا كنت تريد أن تنقص من وزنك ٢٠ كيلوجرام حتى يصل وزنك إلي ٨٠ كيلوجرام، فقل: إنني أزن ٨٠ كيلوجرام، ولا تقل إنني ثقيل جدًا، أو إن وزني زائد عن الحد، فعقلك الباطن سيتفاعل مع التوكيدات السلبية، ويقول لك لا تكن سخيفًا أو لا تحقر من نفسك لماذا؟، لأنه ينفعل بأسلوب يتناسب مع البرنامج الذي تضعه فيه.

وعندما نتدرب علي التوكيدات، فإن قانون التعزيز يبدأ في العمل وهؤلاء الذين دائمًا ما يكررون علي أنفسهم أو علي الآخرين قولهم: إنني لا أستطيع أن أتحدث أمام الناس، أو أنت لا تستطيع أن تتحاور، فهم في الواقع يمرنون أنفسهم علي توكيدات سلبية، والذي يؤكدونه لأنفسهم يحدث بالفعل أنهم يفكرون في الفشل ويؤكدونه، لذلك إن قمت بصياغة توكيد إيجابي جديد لنفسك، فإن عقلك الباطن في بداية الأمر سيرفقه، لأننا جميعًا تم إشراطنا - تعليمنا - علي أن نحكم علي المستقبل من خلال معرفتنا بالماضي.

**إنك تعلم جيدًا كيف كان أداؤك في الماضي؟.**

وإذا ما كنت مسوفًا أو مماطلاً مزمنًا علي سبيل المثال، فإنــك لاشــعوريًا سترفض أي توكيد يحثك علي العمل، وكيفما كان الأمر، فإن المقاومة الكبيرة التي ستجدها داخل نفسك، والتي تحول بينك وبين بدء العمــل ستضــعف وتضــعف بتكرارك للتوكيدات الإيجابية إلي أن ينعكس وضعك، وتجد أنك لاشعوريًا تعمــل بأسلوب يتوافق مع توكيدك الإيجابي الجديد الذي اخترته، ولهذا السبب عليــك أن تستمر في وضع وتكرار توكيدات إيجابية:

- أنا سعيد.
- أنا قادر علي...

قال تعالى:

"ومن يتوكل علي الله فهو حسبه"



# دوافع التصرفات السلبية

## النفس الأمارة بالسوء:

يقول عز من قائل:

"ونفس وما سواها، فألهمها فجورها وتقواها، قد أفلح من زكاها، وقد خاب من دساها"

ومن هنا فإن النفس، هي السيف المرهف ذو الحدين اللذين يعين أحدهما صاحبه في مواجهة الشر والانتصار للخير فيما يعمل الآخر عملاً مخالفًا تمامًا لما يعمله الأول.

تلعب النفس دورًا بالغ الأهمية في تحديد سلوك الإنسان واستجابته للمؤثرات، مما يجعل قوة الشخصية في إتباعها لنور العقل والفطرة، وضعفها عندما تستسلم للطبيعة الإنسانية والشهوات.

قال سعيد بن هلال: كان رسول الله – صلي الله عليه وسلم – إذا قرأ:

"قد أفلح من زكاها"

وقف، ثم قال:

"اللهم آت نفسي تقواها، أنت وليها ومولاها، وزكها فأنت خير من زكاها"

فالنفس، تشكل قوة ضاغطة لجر الإنسان في متاهات لا حصر لها، وهي العدو الأول الذي يواجهه الإنسان ويجد الضغوط الكبيرة منه على نفسه للانحراف.

وتكون الطامة الكبرى عندما يتجرد الإنسان من نور العقل، فتكون هـــذه النفس عامل إضرار وهدم لا نفع وبناء، ولذا فلا خيار أمام الشخصـــية الســـوية سوى مواجهة النفس بقوة الإرادة، والوقوف أمامها لتهذيبها وتزكيتـــها، وبـــذل الجهد للانتصار عليها، والعزوف عن الدنيا.



## إتباع الشهوات:

التعريف اللغوي للشهوة، هي الرغبة الشديدة والقوة النفسية التواقة للملذات المادية.

وتأتي الشهوة حينًا بمعنى: الهوى، وحينًا آخر بمعنى: اللذة، وكلاهما يؤدي إلي نفس المعنى، فإتباع الشهوات يؤدي إلي انحراف الشخصية، لأن الشخصية المريضة العاجزة عن إخماد هيجان النفس واندفاعاتها، تبقى ضعيفة حبيسة بين شراك النفس حتى تستسلم لضغط الهوى بسبب انعدام الضمير اليقظ، وضعف الإرادة؛ مما يجر الإنسان للانحراف.

قال تعالى:

"زين للناس حب الشهوات من النساء والبنين والقناطير المقنطرة من الذهب والفضة والخيل المسومة والأنعام والحرث ذلك متاع الحياة الدنيا والله عنده حسن المآب"



وجاء في الأحاديث النبوية الشريفة:

"الهوى قرين مهلك"

"الهوى أعظم العدوين"

"الشهوات سمومات قاتلات"

"من تسرع إلي الشهوات تسرعت إليه الآفات"

"إنك إن أطعت هواك أصمك وأعماك وأفسد منقلبك وأرداك"

"أوحى الله إلي موسى بن عمران: اذكر أنك ساكن القبر فيمنعك ذلك عن كثير من الشهوات"

## الخضوع لنداء الشيطان:

إن المفهوم القرآني للعلاقة مع الشيطان هي العداوة:

"إن الشيطان لكم عدو فاتخذوه عدوا"

قال تعالى:

"إن الشيطان للإنسان عدو مبين"

يواجه الإنسان ضغط النفس ومحاولة ميلها عن جادة الصواب، وانزلاقها إلي الطريق المنحرف، فيزداد ويشتد ضغط الغرائز عليها فيخضع الإنسان للاستجابة، فيتبع الهوى ثم يأتي دور الشيطان ليزداد الضغط ويبقى الإنسان في طريق التصرفات السلبية والغواية، قال تعالي:

"كتب عليه أنه من تولاه، فإنه يضله ويهديه إلي عذاب السعير"

إن الحقيقة الواضحة، هي أن الشيطان يبذل كل ما في وسعه لإضلال الإنسان وإذلاله وإسقاطه في وحل الخطيئة بسبب عداونه له.

قال تعالي:

"قال فبما أغويتني لأقعدن لهم صراطك المستقيم، ثم لآتينهم من بين أيديهم ومن خلفهم وعن أيمانهم وعن شمائلهم ولا تجد أكثرهم شاكرين"

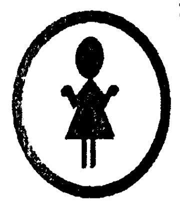
إن مهمة الشيطان الوحيدة، هي إغواء البشر عن الصراط المستقيم وإضلالهم عن معرفة نور الحق، ورصد كل خطوات الإنسان للمكر به وإبعاده عن هدى الاستقامة.

يصور الشيطان الباطل حقًا، ويزين القبيح من الأعمال، ويلبس الحق بالباطل فيصحح الأعمال الخاطئة، ويخطئ الأعمال الصحيحة، ويفلسف الأشياء بأسلوب ملتوٍ من أجل غواية البشر.



# أسباب التصرفات السلبية

يتصرف الإنسان بسلبية، للأسباب التالية، منها:



- سوء التربية.
- القوانين الوضعية الغير عادلة.
- الفراغ والجدة، قال الشاعر:

إن الشباب والفراغ والجدة      مفسدة للمرء أي مفسدة

- ظروف الحياة الصعبة، مثل:
  - الفقر.
  - الحروب.
  - شيوع الظلم.
  - الانعزال أو العزلة.
  - تناقضات المجتمع وتنازعاته.
  - التمييز في الدين أو المذهب أو اللون أو العرق.
- عندما يكون الإنسان في بيئة غير صالحة أو في محيط فاسد، وكل ما يستدعي انتشار الرذيلة والموبقات، مثل:
  - الزنا.
  - الخمر.
  - الاحتكار.
  - المخدرات.
  - انتشار الثقافات الهدامة.

وفيما يلي أسباب تؤدي إلى أن يكون الإنسان ذا تفكير سلبي، منها:

- المواقف السلبية المترسبة لديه منذ صغره.
- الاكتئاب والسوداوية في رؤية الأمور والمواقف.
- الحساسية الزائدة لدى البعض من النقد أو من التوبيخ.
- تضخيم الأشياء فوق حجمها وعدم تفهم المواقف بعقلانية وهدوء.
- الخوف والقلق والتردد يصنعان شخصية مزدحمة بالتصرفات السلبية.
- اتخاذ أصدقاء سلبيين في أفكارهم ونظرتهم ولا أحد يشك في تأثير الصديق.
- الانتقادات والتهكم الذي ربما يتعرض لها الإنسان من محيط أسرته أو عمله أو أقاربه.
- تركيز الإنسان علي مناطق الضعف لديه، ومن ثم تضخيمها حتى تصبح شغله الشاغل.
- عقد المقارنات بين الفرد وبين غيره من الذين يتفوقون عليه مع تجاهله لمواطن القوة والتميز لديه.
- ضعف الثقة بالنفس والانسياق السريع خلف المؤثرات والانفعالات الوجدانية والعاطفية والاسترسال دونما روية؛ مما يبعدهم تمامًا عن الثبات والهدوء اللذين يمهدان لشخصية إيجابية الفكر والسلوك.

- مشاهدة البرامج أو الأفلام أو قراءة مقالات تحمل طابعًا سلبيًا، فـإن لذلك أكبر الأثر.

- الفراغ وكفى به داء وكفى به سبيلاً يسيرًا للتصرفات السلبية، فعدم وجود أهداف عظيمة وطموح لافت لدى الإنسان يشغل عليه تفكيره ويحـدده في نقاط معينة يسعى إلى صنعها ورؤيتها في واقعه من شأنه أن يوجد فراغًـا فكريًـا كبيرًا.

- ابتعد عن كل ما من شأنه أن يصنع أفكارًا سلبية لا حقيقـة لهـا فى الواقع، ومن ثم يدحضها الإنسان؛ بل يرى أنها حقيقة، وهذا ناتج ولا شك عـن شخصية تعيش فراغًا وانعدامًا للثقة.



# دواعي التغيير

إن الدواعي التي ينشأ عنها التغيير عديدة، ربما نلخص بعضها فيما يلي:

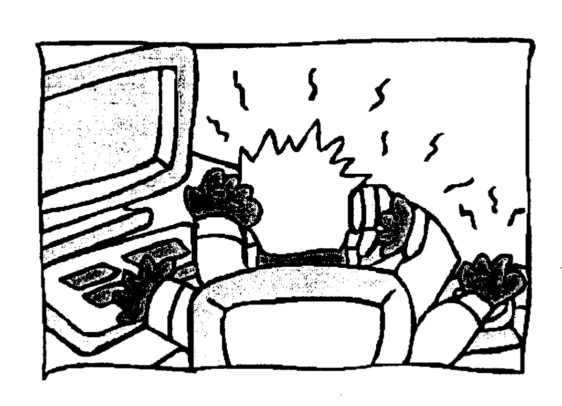
- الضغوطات الخارجية.
- الضرورات والحاجات والتطلعات.
- المجتمع سواء أكان أيديولوجيًا أم اجتماعيًا أم تكنولوجيًا.
- المسئولون والعاملون فى مختلف الشئون والمجالات، باعتبار أن التغيير والمواكبة للظروف وسيلة للحفاظ على المؤسسة وضمان بقائها فى مجتمع متغير ومتطور بشكل مستمر.

كلنا يشاهد اليوم دخول أنظمة الحواسب والطفرات العلمية المتسارعة فى جميع المؤسسات والدوائر كنموذج إداري، كما نلمس وبوضوح التطلعات الكبيرة التي تحفز في الجيل الجديد نوازع الحرية والانفتاح والتعايش مع الديمقراطية معايشة إيجابية فاعلة كنموذج فكري وثقافي.

وكما نشاهد أيضًا الرقابة والحذر الذي تعيشه بعض الأنظمة المستبدة – فى انتهاكها لحقوق الإنسان والاعتقالات العشوائية والأحكام العرفية – من الإعلام ومنظمات الحقوق العالمية كنموذج للضغوطات الخارجية.

هذه بعض النماذج للضرورات والدواعي، التي تشكل بالتالي القوة الدافعة إلي التغيير في البلدان الأقل نموًا أو الأكثر تورطًا في الاستبداد والانغلاق الفكري، أو تلك التي تتعامل إداريًا بالروتين القديم والأنظمة البدائية.

وتظهر هذه الضغوطات ليس فى قوة الدفع والتحريك فقط؛ بـــل تظهـــر آثارها أيضًا حتى علي الطابع العام للدول والمؤسسات، سواء فى مســـتوى الأداء وتحسينه أو سرعته وتطوره؛ فلا يقدر أحد أن يراهن على بقائه إذا وقف أمام عجلة التطور والنمو، ولا يمكن لأحدنا أن يزعم أنه الأقوى على تحدي ضرورات الحيـــاة ومخالفة سننها، فضرورة العقل والحكمة تدعو إلى التغيير وتوجيهه نحـــو الأفضـــل، لأننا لا نريد من التغيير مجرد التحول إلى وضع معين علي خلاف ما كنا عليه مـــن قبل، بأي شكل كان، لأن هذا إخلال بالتوازن غير معروف المصير؛ بل نريد مـــن التغيير التطوير للطموحات العالية والانفتاح الإيجابي، والخطط البناءة للوصـــول إلي الأهداف.



# سمات التغيير الإيجابي

ما لم يتصف التغيير، بالسمات التالية لا يمكن أن نعده تغييرًا إيجابيًا:

- أن يكون ضمن خطة مدروسة ومتوازنة.
- أن يكون معروف الأهداف ومعروف الوسائل.
- أن يأتي بفرص عمل جديدة تأخذ بأيدي الجميع إلى التقدم.
- يزيل العوائق التي كانت تزيد من ضعف المؤسسة أو تقلل من إيجابياتها.
- أن يكون ضمن الضوابط والتوجيه الصحيح لكي لا يخرج عن السيطرة المتوازنة.
- أن يأتي بطموحات وتطلعات جديدة للمؤسسة والعاملين فيها ويزيدهم حماسًا وتماسكًا.
- رفع مواقع الضعف والاختلالات السابقة عبر إزالة النواقص والسلبيات القديمة التي ثار التغيير عليها.
- اكتساب الإدارة عناصر أو مهارات جديدة لتحقيق الأهداف ...

وغير ذلك من السمات، التي في مجموعها تعد مؤشرًا حقيقيًا للتغيير الإيجابي الذي يحقق طموح المؤسسة في البقاء ويضعها في قائمة المؤسسات المنافسة.



# ماهية إدارة التغيير

يمكن أن تعرف **إدارة التغيير**، بأنها الجهاز الذي يحرك الإدارة والمؤسسة لمواجهة الأوضاع الجديدة وإعادة ترتيب الأمور؛ بحيث يمكن الاستفادة من عوامل التغيير الإيجابي، وتجنب أو تقليل عوامل التغيير السلبي.

## أي أنها

تعبر عن كيفية استخدام أفضل الطرائق اقتصادًا وفعالية، لإحداث التغيير لخدمة الأهداف المنشودة.



# أساليب إدارة التغيير

تستخدم إدارة التغيير أسلوبين، هما:

## الأسلوب الأول: أسلوب دفاعي:

ويتمثل فى الغالب في محاولة سد الثغرات وتقليل الأضرار التي يسببها التغيير، إذ من الواضح أن كل تغيير أو تجديد أو تطوير يستلزم هدم غير النافع أولاً قبل البناء.

والإدارة التقليدية؛ حيث لا تؤمن بضرورة التغيير، أو لا تملك شجاعة الإقدام عليه أصلاً أو أسلوبًا، فإن حكمتها تدفعها لسد الثغرات والنواقص التي تنجم عن العملية التغييرية، لأن ذلك في نظرها أفضل أسلوب يحفظ إلى حدٍ ما كيان المؤسسة مع خسائر أقل، لذلك فإن هذا الأسلوب يتسم بأنه دفاعي، ويتخذ شكل رد الفعل عن فعل التغيير، أي أن الإدارة تنتظر حتى يحدث التغيير، ثم تبحث عن وسيلة للتعامل مع الأوضاع الجديدة، وغالبًا ما تكتفي فيه الإدارة بمحاولة التقليل من الآثار السلبية الناجمة عن التغيير.

بينما قد تستدعي الحكمة فى بعض الأحيان مواكبة التغيير بأسلوب مدروس والسعي للاستفادة من الفرص الجديدة التي يتيحها فى تبديل بعض المواقع أو الأفراد والعاملين أو تطوير أساليب العمل، لأن هذا أضمن لبقاء المؤسسة وأحفظ لها من السقوط.



## الأسلوب الثاني: أسلوب هجومي:

وهو أسلوب الاحتواء في الغالب، يقوم بالتنبؤ بما تتطلبه المرحلة من طموحات وآمال وما تملكه من قدرات، وتوجهها بالحكمة والحنكة نحو تحقيق الأهداف بروية وموازنة، وهذا يتطلب من المدراء توقع التغيير؛ بل والتنبؤ به ليمكنهم من التعامل معه ثم تحقيق النتائج الأفضل.

وهذا الأسلوب يتطلب من الإدارة المبادرة لاتخاذ خطط وبرامج من جانبها لإحداث التغيير أو تنظيمه وضبطه ليصب في الصالح العام، هذا في البعد الإيجابي، أما في البعد السلبي، فإنه يتطلب منها اتخاذ الإجراءات الوقائية لمنع التغيير السلبي المتوقع أو تجنبه.

إن التغييرات التي تحدث في المؤسسات غالبًا ما تهز توازنها كليًا أو جزئيًا، ولذا تتطلب أسلوبًا إداريًا يختلف عن الأسلوب التقليدي لتكون الإدارة قادرة، وعلى مستوى جيد من الحكمة والهدوء على احتوائه وتنظيمه وتحقيق التوازن الجديد للمؤسسة وفق مبدأ عمل الأشياء الصحيحة بطريقة صحيحة، بدلاً من مبدأ عمل الأشياء بطريقة صحيحة فقط، والذي يعتمد عليه الأسلوب التقليدي في الغالب.

2

## الفرق بين أساليب إدارة التغيير:

الفرق الجوهري بين الأسلوبين الدفاعي والهجومي:

**الأسلوب الدفاعي:**

يعتمد على الضوابط لإعادة الأمور إلى نصابها، فإذا تجاوزت النصاب انفلت الزمام من أيدي الإدارة وعاد عليها بالضرر.

**الأسلوب الهجومي:**

يدرس الصحيح ويقبله، ويرد الخطأ ويتجنبه؛ لذلك فإنه يسلك مسلكًا وسطًا يواكب الطموحات والتطلعات، فيأخذ بالصحيح ويتجنب الفاسد.

## وبذلك

يعد الأسلوب الهجومي، أفضل لإبقاء المؤسسة والمحافظة على كيانها، وعلى تفوقها فى الأداء.



# الإحساس بالنقص

تتميز الشخصية الإسلامية بقوة إرادة وصفاء روحي ونفسي، خالية من الأمراض والعقد.

ويوجد الكثير من الآيات والروايات التي تبعث على تسخير ذلك للبناء السليم للشخصية الإسلامية، ولعل من أبرز ما يتوجه إليه التشريع الإسلامي في مصادره، فكرة السعي نحو الكمال الذاتي، والإحساس بقوة الشخصية ومؤهلاتها في العلاقة مع ما حولها.

قال تعالى:

"لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم"

"ولقد كرمنا بني آدم في البر والبحر ورزقناهم من الطيبات وفضلناهم على كثير ممن خلقنا تفضيلاً"

"وإذ قلنا للملائكة اسجدوا لأدم فسجدوا إلا إبليس أبي واستكبر وكان من الكافرين"

هذه الآيات، تؤكد علي المكانة العظيمة للإنسان التي أودعها الله فيه، وهي من الأسس التي تجعل من الإنسان كائنًا متميزًا عن غيره من المخلوقات، كما أن تكريم الله للإنسان في هذه الآيات الكريمة ... وغيرها دليل على عظمة هذا الكائن؛ مما يدعو ذلك الإنسان، لأن يعتز بهذه المكانة ويزداد ثقة في ذاته.

وفى الحديث القدسي قال تعالى:

**"خلقت الأشياء لأجلك وخلقتك لأجلي"**

وفي هذه الحديث دلالة صريحة حول مكانة الإنسان وتكريم الله له وتسخير الكائنات لخدمته وحاجته.

ولعل من أخطر الأمراض النفسية التي تغلب ذات الإنسان فى أحيان كثيرة وتوجهه نحو الانحطاط والانعزال عما سخره له ربه، هو جهـل الإنسـان بذاتـه وإحساسه بالنقص والضعف أمام عدد من التحديات التي تعترض طريقه.

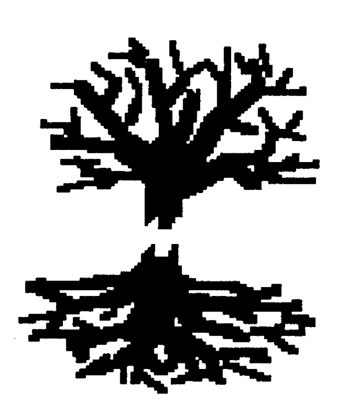
وعندما يفكر الإنسان الذي يحس بالنقص تجاه نفسه في الكيفية التي تمكنه من المواجهة والسيطرة، يجد نفسه لا تطاوعه علي الإقدام لتحقيق الغلبة أو مجـاوزة التحديات؛ بل يحس بخواء نفسي وروحي لا يعينه علي الوقوف بحزم وقوة لتحقيق الانتصار وتسخير ما حوله لذاته، وهذا الحال خلاف أهداف الخلق.

وقد تعتدي الذات الإنسانية علي نفسها، بأن تتطوع لتحط مـن قـدرها وتتنازل عن قيمتها التي أودعها الله، فإذا بالإنسان يجد نفسه صغيرًا أمام من حولـه من المخلوقات، وتسوء هذه الحالة حين يصل الإنسان مع الزمن إلي قناعـة تامـة بالعجز والقصور.

فيري أن الكمال، هو نصيب لكل شيء يجده أمامه، ولا يري فى أفق ذاتـه إلا كتلة تسيرها الظروف المحيطة ومصادر القوة.

**تذكر:**

## الإحساس بالنقص شذوذ عن الطبيعة البشرية





## ماهية عقدة الإحساس بالنقص

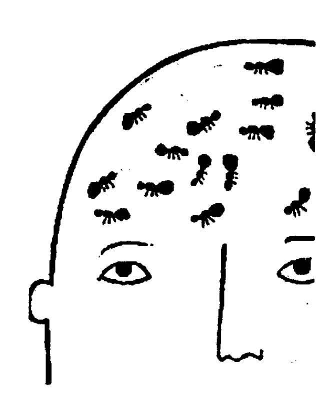
أطلق **علماء النفس**، أسماء أخـــرى لعقدة الإحساس بالنقص، منها: عقدة الإحساس بالحقارة – عقدة الإحساس بالضعة – عقدة الإحساس بالضعف.

فالعقدة في معناها اللغوي: ما يمسك الشيء ويوثقه.

والعقدة النفسية: هي اضطراب نفسي ينشأ عن كبت يؤدي إلى تصرفات شاذة أو مستغربة.

ويعرف **كوران، وبارتوم**، معنى العقدة النفسية، بأنها: الوقوف أمام صراع المشاعر، وقوفًا يسبب ظهور أعراض ناتجة عن عواطف مكبوتة.

ويقول **سارجنت**: عند النظر إلى العقدة بمعناها الأضيق نجد أنها تعني: أجزاء مكبوتة لإحدى الخبرات المؤلمة بسبب صراع لم يتحلل.



فمعني الإحساس: حس الشيء أو به: شعر به أو أدركه.

ومعني النقص: القدر الذاهب من الشيء بعد تمامه، أو طرء عليه نقــص فى دينه أو عقله، والضعف، أي نقص العقل.

## بين العقدة النفسية والشعور بالنقص

لم يولد الإنسان متكاملاً في عقله وبدنه، وهو بحاجة لسنوات من الخبرة يكتسبها من المحيط الذي ينتمي إليه ليصل إلى درجة يكون بها متصرفًا في شئونه الخاصة، ويصل إلي حالة من الاستقلال النسبي يستكمله في العلاقة مع المحيط البيئي والاجتماعي.

### عوامل بناء قدرات الإنسان:

يري **علماء النفس**، أن بناء الإنسان: يأتي نتيجة تبني الدولة لمجموعة مناهج قائمة على أسس من العقل والتجريب وبعضًا من السلوكيات الروحية.

بينما يتجه **الإسلاميون**، إلي أهمية إيصال الإنسان بعقيدته وخبراتها التي تراكمت منذ خلق الكون، وليس منذ خلق الإنسان فحسب، لأن خلق الكون جاء قبل خلق الإنسان، وخلال الفترة الفاصلة بين الخلقين حدثت الكثير من المتغيرات الكونية التي لا يمكن تجاهل أثارها في طبيعة الإنسان الأول، وامتداد هذه الآثار وانعكاساتها على طبيعة النفس البشرية خلال مراحل التاريخ الإنساني.

ويري **المؤلف**، أن طبيعة النقص في النفس البشرية وحاجتها الضرورية لخالقها، هو التفسير الحقيقي للنفس البشرية، فالإنسان يعاني نقصًا لكونه خلق من عدم.

إذًا ... الإحساس بالنقص لا يعد مرضًا نفسيًا؛ بل أمرًا طبيعيًا تكمله الإرادة التي أودعها الله في الإنسان، فبها يسعى لتحسين قدراته وتنميتها، وتنمو حوافز التحريك لإرادته نحو إيجاد أنجع الحلول لسد النقص – فمن يجد نفسه بحاجة للماء والغذاء، ذلك يحفزه نحو بناء السدود وإصلاح الأراضي وزراعتها.

ويكون الشعور بالنقص ايجابيًا حين يكون متعلقًا برضي الله؛ حيث يسعى الإنسان إلى تصعيد نشاطه العبادي سواء في سلوكه تجاه ربه أو تجاه المخلوقات، لأنه لن يصل إلى عبادة الله بحق العبادة، فيتجه إلى عبادته بأقصى طاقته وجهده، فهذه الحالة في نظر الإسلام صحية وليست مرضية أو سلبية.

ولكن حين يتحول الإحساس بالنقص تجاه الأشياء إلى عقدة نفسية، فهي تعد مرضًا يشعر بسببها صاحبها بعدم الاتزان النفسي والتخبط في السلوك، وقد لا يشعر بذلك فى أحيان كثيرة ويدعي سلامة مواقفه وتفكيره، لغلبة هذه العقدة علي اللاشعور.

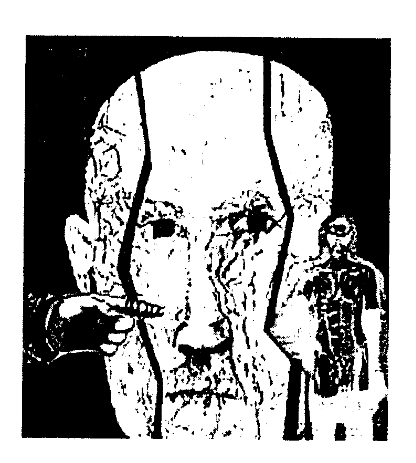
والإنسان الذي يدخر طاقاته وجهوده في مواجهة الصعاب وعقبات الحياة، ولا يري فى التحديات باعثًا لبناء موقف نفسي إيجابي، لقهر هذه التحديات، فمصيره في أغلب الأحيان الفشل في تحقيق نصر ايجابي، وهذا الأمر قد يصل به إلي الشعور بالذنب أو عدم الثقة فى ذاته وما حولها، فتتولد لديه خبرات مؤلمة مكبوتة تثير فى نفسه الضعة والحقارة.

فتجد بعض المصابين بهذه العقدة وقد انعزلوا عن المجتمع خوفًا من التحديات، وقد يعتزلون الحياة ويفضلون الاعتكاف بعيدًا عن مسببات التوتر، وقد يكون ذلك باتجاهين نفسيين:

- من يري في ذاته إنسانًا متقدمًا علي المجتمع فى جميع نواحي الحياة، ولذات السبب يجد فى المجتمع مخلوقات لا تستحق الحياة، لأنها لا تمتلك عقلاً يتفهم معطياته.
- من يري فى المجتمع مخلوقات لا يمكن مجاراتها أو حتى الاختلاط معها، فلا يري فى ذاته إنسانًا نظيرًا للمخلوقات التي على شاكلته.

المصاب بمشكلة الشعور بالنقص، يتصور أنه أفضل الناس جميعًا، فهـو في الرياضيات أذكي من **اينشتاين**، وفي الطب أعرف من المختصين، ولا يكون متزن السلوك، لأنه يندفع كل الاندفاع في سبيل الحصول على التقدير والاحترام كأنه يريد أن يشتري انتباه الناس وعطفهم، أو أنه ينسحب انسحابًا تامًا من المجتمع.

في الوقت الذي يعترف صاحب الشعور بالنقص بنقصه، ويؤمن بحدود إمكانياته، ويحاول أن يصلح وضعه قدر استطاعته.



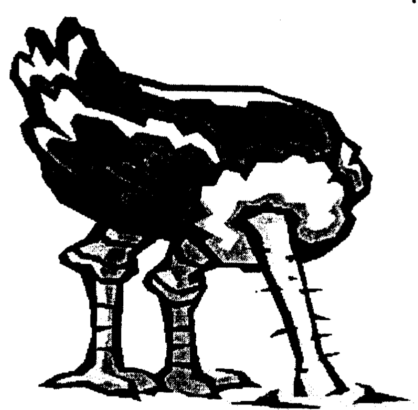


# مظاهر عقدة الإحساس بالنقص

يوجد مظاهر متعددة لعقدة الإحساس بالنقص، ومتداخلة فى أحايين كثيرة، ذلك أن العقد النفسية عامة متشعبة التأثير ومتنوعة الأسـباب، فالنـاس ليسـوا متساوين أو متشابهين في استجاباتهم للمؤثرات المحيطة حتى نتمكن من وضع قانون عام ينطبق على جميع البشر، ولذلك فالمظاهر فى هذه العقدة ليست واحدة.

وقد تجتمع بعضها فى إنسان واحد فيصاب بهذه العقدة، وقد يبرز فيه مظهر واحد من هذه المظاهر المتعددة لنتمكن من الجزم بإصابته بهذه العقدة، وأمـا مـن حيث الفترة الزمنية التي تجعل من عقدة الإحساس بالنقص مرضًا يتطلب التـدخل لعلاجه، فهو نسبي.

وقد يصاب الإنسان بهذه العقدة فى ظروف محددة دون ظروف أخـرى، فقد يهاب إنسان إنسانًا آخر لنقص، ولكنه يمتلك قدرة تجعله إنسانًا مميـزًا بالثقـة أمام جمهرة من الناس.



ومن أهم مظاهر عقدة الإحساس بالنقص ما يلي:

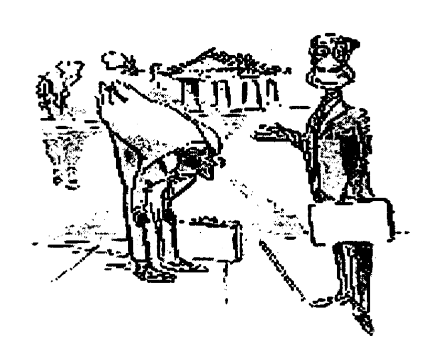
## الحساسية المفرطة:

المصاب بعقدة الإحساس بالنقص شدي الحساسية تجاه من حوله.

فحينما يستمع للحوار زميل يكون حاضره، فإنه يتتبع كلماته بتعمق وتركيز شديد، ومن ثم يرصد ما يتشابه أو يلتقي بما يشعر به، ويحاول أن يجد الكلمات أو الوصف القريب؛ مما يعانيه داخله من نواقص أو غير ذلك، وبعد لحظات تجده وقد احمرت وجنتاه أو سالت منه بعض الدموع إما لغضب أو خجل.

وعند انتهاء زميله من الحوار ... تجد أن العلاقة قد ساءت، وربما يفصح المريض نفسيًا بأن زميله قد فضحه أو تدخل فيما لا يعنيه، فيكن له العداء.

وقد يبذل أحد جهودًا جبارة في سبيل إنسان آخر بغرض أن يحظى بكلمات استحسان أو شكر أو تقدير منه، ولكنه حين يجد في المقابل إهمالاً لأسباب ربما تكون غير متعمدة، تجده في الحالة المرضية، وقد رثي لنفسه، فيتوقف عن العطاء للآخرين بحجة أن الناس لا يستحقون بذل جهد في سبيلهم.



وحكي أن مهندس استدعي لتوقيع عقد بناء لأحد المنازل، ولما انتهي مـــن بناء نصف المترل جاءت زوجة صاحبه لمتابعة سير البناء، فلما وصلت إلي مطـــبخ المترل أبدت وجة نظر للمهندس حول المواد المستخدمة فى صناعة خزائن المطـــبخ، وبعد ساعات قليلة جاء صاحب المترل ليؤكد على أهمية إنهاء بناء المترل خلال المدة المتفق عليها فى عقد البناء، فما كان من المهندس إلا أن أمر عماله بإيقاف العمـــل والرحيل إلي منازلهم، وحينما أعرب صاحب المترل عن استغرابه لهذا التصرف، قال المهندس، وهو غاضب:

- لماذا لم تخبرني باديء الأمر بأنك غير واثق من مقدرتي علي بناء منزلك؟.

هذا الموقف يعبر عن ضعف فى ذات المهندس، ففى أصل الأمر أن المهندس غير واثق من نفسه فى بناء المترل على أفضل وجه، بينما موقف الزوجة وصـــاحب المترل كان عاملاً في بروز الحقيقة إلي السطح، وكان الأنسب أن يعبر عن غضبه إن لم يقدر على المحاورة والمشاورة، ولكن الأمر لا يستدعي التوقف عن البناء، فروح التغلب على عقبات الطريق وتقبل النقد لم تجد لها مكانًا في نفسه.

فالإنسان الذي يصاب بعقدة الإحساس بالنقص وإن كان قادرًا، فهـــو لا يمتلك قدرة تحمل النقد وإن كان في موضعه السليم.

**الكذب:**

قال رسول الله – صلي الله عليه وسلم:

**"لا يكذب الكاذب إلا من مهانة نفسه عليه"**

يتعمد الكاذب الكذب، حين يجد في نفسه ضعفًا ولا يتحمل تبعات مصارحته، وقد يضطر للكذب لأن الحقيقة لا تروق له، وفي نفس الوقت لا تثير هذه المواقف في نفسه بواعث للتغيير إلى الأفضل.

**الحقد والحسد:**

قد يصل أحدهم إلى منصب رفيع في إحدى المؤسسات أو المنظمات الاجتماعية ... وغيرها، نتيجة تفانيه وإخلاصه في عمله، إلا أن ذلك قد لا يروق لأحدهم، فتراه يسعى لإسقاط قدره، ويتهمه بتهم واهية ويكن له كل الحقد أو الحسد، لأنه خسر منصبًا كان يطمح إليه بدون أن يقدم من نفسه شيئًا.

والحقد والحسد وما يتبعها من عمليات الإسقاط تعبر عن نقص فى الشخصية، لا يجرأ على أثرها صاحبها مواجهة الحقيقة؛ بل يتجه إلى وسيلة العاجزين.

**الصراع النفسي والانعزال:**

يولد الإحساس بالنقص تراجعًا نفسيًا مستمرًا، فالصراع كما كان يعرفه فلاسفة القرن السابع عشر: هو التصادم بين سلطان النفس على الانفعالات، وسلطان الانفعالات على النفس.

وتتنازع في ذات الإنسان المعقد بالإحساس بالنقص الانفعالات، وتظهر في أحد نظرتين، هما:

- **ذو نظرة إيجابية:**
يبذل طاقته لتسخير هذا الصراع نحو إعادة بناء النفس بعد اكتشاف ضعفها.
- **ذو نظرة سلبية:**
يزداد مرضًا واضطرابًا وعذابًا، وربما انهيارٌ تامًا.

هذا الصراع النفسي، يجعل من الإنسان كتلة من الهم والغم، فلا يلتفت إلى من حوله، فهو مشغول بمعركة خاسرة سلفًا، ذلك يؤدي به إلى الانعزال والانطواء على ذاته، لا يفكر في الخلاص، بل مستسلم، لا إرادة له، ولا تجده قريبًا حتى إلى أقرب المقربين منه، لأن ذلك القرب تزيده إحساسًا بالنقص؛ حيث يتصور أن الآخرين أكثر منه كمالاً إلى درجة لا يمكن اللحاق بهم أو مناظرتهم.

وربما يبدأ الإحساس بالنقص بعامل صغير جدًا لا يترك أثرًا سلبيًا على النفس، لكن الامتدادات الفكرية السلبية تضخم هذا العامل يومًا بعد يوم، فتجد الإنسان المعقد، وقد رسم في ذهنه نتائج سلبية مبنية على قصص وحوادث لا وجود لها، ثم يرتب عليها موقفًا، فيزيده الموقف نقصًا، لا قوةً، وعلى الأثر تنمو أعراض هذا المرض باختلاقات وهمية أخرى يسطرها المصاب دفاعًا عن ذاته المعقدة.

# مسببات الشعور بالنقص

فيما يلي أهم ثلاثة مسببات للشعور بالنقص، هي:

## المسبب الأول: الخوف.

## المسبب الثاني: الشعور بالنقص العقلي:

قد يوجد بعض الأبناء قد تأخروا في بعض الدروس لأسباب معينة لا يدركونها، أو لا يشعرون بها هم أنفسهم، وهي ربما تكون بسبب مرضي، أو لظروف اجتماعية، أو بيئية، أو اقتصادية.

فعلينا والحالة هذه أن ندرس بجدية أوضاعهم وطرق علاجها، وأن نقف منهم موقفًا إيجابيًا حتى نبعد عنهم روح الاستسلام والفشل.

وينبغي على المعلمين ألا يحملوا التلاميذ من الواجبات أكثر من طاقاتهم، فيشعروهم بأنهم ضعفاء عقليًا، ويخلق لديهم التشاؤم، والخجل، والجبن، والحساسية الزائدة.

## المسبب الثالث: الإعاقات*:

يوجد العديد من الأبناء المبتلين بإعاقات متنوعة، تجعلهم يشعرون بأنهم غير جديرين.

---

* أبو النجا أحمد عز الدين، وعمرو بدران: ذوو الاحتياجات الخاصة: الإعاقات الذهنية والحركية والبصرية والسمعية، المنصورة، مكتبة الإيمان، ٢٠٠٣م.

وينبغي على الأهل والمعلمين، أن يهتموا بهذه الناحية اهتمامًا بالغًا، وذلك بأن يكون موقفهم من هؤلاء الأبناء طبيعيًا وعاديًا كبقية الأبناء الآخرين؛ بحيث لا نشعرهم بأنهم مبتلين بتلك العاهات، دون عطف زائد عليهم، وعدم فسح المجال لزملائهم بالسخرية منهم وتذكيرهم بالإعاقة، وحثهم على احترام زملائهم والتعامل معهم بشكل طبيعي مشبع بروح الاحترام، وأن أي سلوك آخر تجاه هؤلاء الأبناء يؤدي بهم إلى ما يلي:

- الخمول والركود.
- التباعد والانكماش.
- النقمة والثورة على المجتمع وآدابه وتقاليده.



# أسباب عقدة الإحساس بالنقص

فيما يلي أهم أسباب عقدة الإحساس بالنقص:

## التربية غير السوية:

كثير من **علماء النفس**، يؤكدون على أن التربية الخاطئة لها تأثير خطـــير في التكوين النفسي للإنسان وتوجيه شخصيته باتجاه غير سليم، فإذا كانت التربية هذه قائمة على التوتر والانفعال الدائم أو المتكرر، فإنها تصوغ نفس الإنسان صـــياغة مضطربة، لتصبح بعد ذلك محلاً للعقد بمختلف أنماطها.

ولكن **علماء النفس**، لا يحددون الاتجاه السليم القائم على قيم ومثل ربانية؛ بل يتجهون اتجاهًا عقليًا صرفًا من خلال تتبع مظاهر العقد النفسية، ومن ثم يضعون الحلول المناسبة.

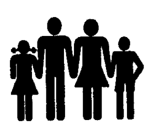
ولكنك تجد أن المريض لا يقدر على إيجاد حل باعتماده على ذاته؛ بل هو بحاجة ماسة إلى ملازمة الطبيب النفسي، يتشبث به إلى حـــد العبـــادة في بعـــض الأحيان، أو لا يجد في ذاته كمالاً إلا بإضافة دور دائم للطبيب المختص.

وقيل أن أهم عوامل النجاح، لحل العقد النفســـية يـــأتي بالدرجـــة الأولى بالاعتماد على ذات الإنسان قبل كل شيء.

وقليل جدًا من **الأخصائيين النفسانيين**، يؤكدون على أهمية بناء الـــذات وفق منهج قائم على قيم ومثل مشرعة من إرادة جبارة، هي علة تامـــة في خلـــق وحركة كافة الموجودات.

وقد رصدت بعض الأمور التربوية، التي تؤدي إلى بروز عقدة الإحساس بالنقص، من بينها:

- طموح الآباء الزائد.
- اتجاهات الوالدين المتضاربة.
- حرمان الطفل من رعاية الأم أو الأب.
- الإفراط في رعاية الأطفال والاهتمام الزائد.
- تعريض الطفل لأهداف أعلى مما تلاءم سنه.
- صراحة الآباء وميلهم إلى الاستبداد بأبنائهم.
- شعور الطفل بأنه غير مرغوب فيه، أو منبوذ.
- إفراط الأبوين في التسامح والصفح عن الأبناء.
- مواجهة الطفل لنجاح يتبعه سلسة من الإخفاقات.
- حرمان الطفل من إظهار قدراته كالرسم أو الجري.
- مقارنة خاطئة بين الطفل وبين من هم أحسن منه – صادرة من قبل والديه أو الناس.



## القيود الاجتماعية:

يورد علماء النفس عددًا من هذه القيود التي من بينها:

- الحرمان من المال.
- الحرمان من الكمال الجسمي.
- الحرمان من الجاه والمكانة الاجتماعية.
- الحرمان من إبداء الرأي في الأسرة بحرية كــالرأي في الوالــدين أو

الناس.

هذه تعتبر تحديات يواجهها الإنسان في ظروف مختلفة، وليس من العيب أن يقيد الإنسان بفقر قد يكون مدقعًا، فقد تمر الشعوب في فترة من الفترات التاريخية، تنضب فيها الموارد الزراعية أو الصناعية لأسباب مختلفة، كإنحباس المطر وجفــاف العيون ومصادرها، وربما تكون لأسباب أخرى كالكساد واضــطراب الأوضــاع السياسية ... وغيرها.

قال رسول الله – صلي الله عليه وسلم:

**"المال مال الله والناس عياله"**

ولكن على قدر حركة الإنسان وسعيه ونيته السليمة، يصل إلى رزقه المقدر له.

**قول تعالى:**

**"وأن ليس للإنسان إلا ما سعي"**

# علاج عقدة الإحساس بالنقص

بالرغم من صعوبة تحديد طرق العلاج لعقدة الإحساس بالنقص، إلا أننا هنا نشير إلى بعض أهمها من حيث فاعليتها في الكثير من الحالات المرضية:

## الوعي والتربية السليمة:

وهو أهم العوامل المساعدة في نجاح الإنسان بتفادي عقدة الإحساس بالنقص أو علاجها، ذلك أن عقل الإنسان بحاجة دائمة إلى إثارات وحوافز تنير له الدرب نحو الحقيقة.

## هدفية خلق الإنسان:

حينما يعي الإنسان الهدف من خلقه والواجبات المكلف بها خلال مراحل حياته، فإنه سيعيش اتزانًا نفسيًا واستقرارًا ورضًا بما قسم له من جسم ورزق ولون ... وغيرها، لأنه لن يجد في طريقه ما يقلقه أو يحط من قدره.

**قال تعالى:**

**"وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون"**

## الخلافة وتقويم الخلق:

ليس من الحكمة أن يرفع إلى سدة الخلافة شخصًا، لا يمتلك مقومات نفسية وجسدية تؤهله لإدارة البلاد، فكيف بالإنسان وقد أراد الله منه أن يكون خليفته في الأرض، فلابد وأن منحه القدرة الجسمية والعقلية والنفسية، لتنفيذ غرض الخلافة والإبداع فيها وفق الزمن المتغير والظروف غير الثابتة في حال.

قال تعالى:

"وعد الذين آمنوا منكم، وعملوا الصالحات، ليستخلفنهم في الأرض كما استخلف الذين من قبلهم، وليمكنن لهم دينهم الذي ارتضى لهم، وليبدلنهم من بعد خوفهم آمنا"

## طاقات الإنسان الجبارة:

بالرغم من الإنجاز العلمي الهائل الذي توصل إليه الإنسان في عالم اليوم، إلا أن ذلك ليس نتاج طاقة الإنسان كلها.

ويشير العلم إلى أن الإنسان لم يستخدم حتى العصر الحاضر إلا ١٠% من قدراته، ذلك دليل واضح على عظمة الإنسان وما أودع فيه الله من قدرات لا تحصى.

والذي يهمنا، هو: أن ندرك أنه ليس في إمكان كل شخص عادي أن يعمل كل شيء، فهذا يستطيع التصرف تجاه أيسر المشاكل الميكانيكية، وغيره لا يستطيع أن يستخدم أدوات النجار لأيسر الأمور، وثالث لا يستطيع قول بيت واحد من الشعر، ولكنهم جميعًا عرفوا أنفسهم وحددوا إمكاناقم، وحاولوا التفوق فيما هم قادرون عليه فعلاً، فكان الرضا وكانت السعادة.

## البيت والمجتمع السليم:

الإنسان بطبعة اجتماعي، فلا يمكن له أن يختار حياة فردية لا تضع اعتبارًا للمجتمع، فعلى سبيل المثال تجد الإنسان الغربي يلتزم فكرًا يشجع علـــى الفرديـــة المفرطة التي لا تجتمع إلا مع السلطات باعتبارها المسئولة عن تـــوفير مســـتلزمات حياته، بينما تجده لا يولي أهمية لمن حوله، ولا يري ضيرًا في استقلاله التـــام عـــن أسرته، والتجرد عن عطاء الوالدين وبرهم.

وفي الشرق لازالت الأفكار الشمولية تحرك مجتمعاتهـــا رغـــم المـــتغيرات المستجدة، فالحياة يجب أن تعتمد على المجموع، ولا استقلال للفرد ولا كيان له إلا في إطار المجموع على عكس الفكر الغربي.

والانعزال نفسه، ليس قيمة سلوكية؛ بل عامل أساس في نمو العقد النفسية في الأسرة الواحدة، ومن ثم في المجتمع بآسره.

وقد يجد الإنسان بعض الصعوبات في عملية الاختلاط بالمجتمع، ويستسلم للآثار السلبية التي يتركها المجتمع على نفسه، هذا الموقف يعد مشاركة في تفشـــي الأمراض والعقد النفسية في الأسرة المنعزلة، ومن ثم في المجتمع.

قال رسول الله – صلي الله عليه وسلم:

**"المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم أفضل من الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم"**

وفيما يلي بعض التوصيات في العلاقة مع الطفل، لمساعدته على تكوين شخصية خالية من عقدة الإحساس بالنقص، منها:

- الإيمان بحق الطفل في الحياة بكرامة وسلامة، تجعل من أولياء الأمور طاقة فاعلة لإنماء طاقاته النفسية والاجتماعية والعقلية والبدنية.
- متابعة طبيعة العلاقات التي تسير أفراد الأسرة، فلا تترك للكبار فرص الهيمنة على الصغار، لاسيما حين لا يكون ترتيب الطفل في الولادة في المرتبة الأولي.
- تعليم الطفل عددًا من القواعد التي توجهه نحو ممارسة حريته في التفكير والسلوك القويم في مواجهة العقبات التي تعترض طريقه، سواء المتعلقة بذاته أو بعلاقاته الاجتماعية.
- الاستماع إلى آراء الطفل ودراسة مواقفه وتتبع المسار الفكري والثقافي له، لكشف النواقص التي يتوجب علاجها في هذه الفترة الحرجة، مع إعطاء الطفل فرصًا لإصلاح زلاته وهفواته.



## العظماء قدوة وأسوة:

يرجع الكثير من الناس في علاجهم للعقد النفسية إلى دراسة تاريخ العظماء وسلوكهم تجاه مجتمعاتهم وتصرفاتهم اليومية، فضلاً عن الأسباب التي جعلت منهم أناسًا متميزين عن غيرهم، ويوجد أيضًا مقولات مختلفة حول العظماء وعلاقتهم بالمجتمعات.

البعض يري، أن **العظماء**، خلقوا في حقب متخلفة عن سلوكهم أو علومهم، فلم يكونوا إلا متخصصين منفردين في جانب لم يألفه المجتمع، أو لم يبذل أحد جهدًا في هذه التخصصات.

والبعض الآخر يري، أن **العظماء**، لم ينخرطوا أو يسايروا مجتمعاتهم في تفكيرهم أو سلوكهم، بمعني أنهم لم ينشدوا إلى الظروف التي تهيمن على هذه المجتمعات.

وتتجه فئة من المجتمعات، إلى أن العظماء، يمتلكون مخًا يستوعب تفكيرًا مركزًا، فيزنون قوة الشخصية وعظمتها بوزن أو حجم المخ القابع في الجمجمة.
ومهما كانت هذه التصورات البشرية التي يصل بعضها إلى درجة خرافية، إلا أن العامل الأهم لدي المصاب بعقدة الإحساس بالنقص، هو عملية اختيار الشخصية العظيمة التي يحاول التطبع بسلوكها ليحل عقدته ويتحرر من قيدها، وربما يختار المعقد نفسيًا أحد العظماء الذين برزوا بسبب سيطرة حالة التعويض لنقص فيهم.
قال تعالى:

"لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة"

## الإيحاء والاندفاعة المخلصة:

يؤكد **علماء النفس**، على أن العلاج الأنسب للمصاب بعقدة الإحساس بالنقص، هو الذي يتأتى بعد اعتراف المريض بإصابته بالعقدة، ويجد في ذاته رغبة في علاجها، ثم يسعى جاهدًا لمتابعة المظاهر والأسباب التي تزيد في هذه العقدة وتسبب له حرجًا كبيرًا في الوسط الاجتماعي.

وتعد إرادة المريض العامل الأقوى في العلاج، ويقال إن المشاركة الكبيرة التي تحل هذه العقدة تكون دائمًا من المريض ذاته، ويقوم الطبيب بتوجيهه ونصحه، لذلك فالإيحاء الذي مبعثه ذات الإنسان يدفعه إلى استبدال السلوك بما هو أفضل واسمي.

والانعزال قد يكون مبعثه الخوف من الخطأ أو عدم تحمل الإنسان للنقد وحساسيته المفرطة، وهنا يكون العلاج باندفاعة مخلصة، وهي تعمد الدخول في التجمعات والمشاركة في أهدافها.

وتساعد النوادي الرياضية والثقافية والجمعيات الخيرية... وغيرها، الإنسان على الاختلاط وعلاج ما بداخله من عقد تتعلق بمن حوله من أناس.



# الترفع عن التصرفات السلبية

تلقين النفس دائمًا بضرورة الوقار والتوازن والحفاظ على أعلى مستوى من المعنوية والترفع عن النواقص من أهم العمليات التهذيبية لصنع الإنسان الكامل.

إن أكثر حالات التراجع النفسي والانهيار العصبي والاصطدامات، تنشأ من عدم ضبط النفس والانفجارات أمام الأشياء البسيطة التي إذا جلس الإنسان بعد فترة الهدوء وفكر فيها لوجدها تافهة جدًا ما كانت تستحق كل هذا الاهتمام.

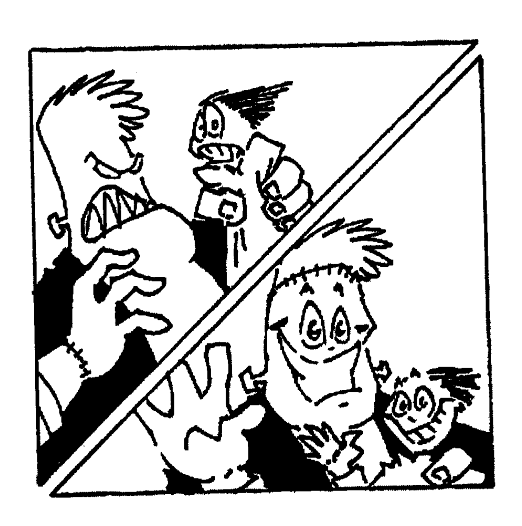
لذا علينا دائمًا أن نمتلك أنفسنا، خصوصًا حينما نتحمل القشة التي تقصم ظهر البعير، فإنا لو فكرنا أنها قشة وصغيرة مهما كبرت أمام قوة شخصيتنا وعنفواننا واحترامنا لأنفسنا، فضلاً عن إيماننا بالله، الذي يجعلنا دائمًا على محك الامتحان والاختبار في كل الحالات سنجد أن حملها من أبسط ما يكون بالقياس إلى ما نتحمله من هموم ومشاكل.

فإن الإنسان المؤمن كالجبل الذي لا تهزه العواصف فكيف تقصم ظهره قشة وإن قصمت ظهر بعير؟!.

إذًا السيطرة التامة على الأعصاب في كل الأوقات والحالات وعدم السماح لأي شخص كان أن يثير نوازعنا كفيل بأن يشعرنا بأن من أبسط الأمور مواجهة الأشخاص الصعبين وإدارتهم بعين الرضا بلا شعور بالألم ولا تحرق بنار الغضب ولا أزمات ولا معاناة مشكلات؛ بل في بعض الأحيان سنجد أن مقابلة الأشخاص الصعبين فيه من المتع الكثيرة التي تشعرنا بالنجاح، لأنها تشعرنا بالمزيد

من الموفقية في معالجتهم أو تحييدهم أو استثمار إيجابياهم، كما تعرضـــنا لتجـــارب واختبارات حقيقية فى تحمل الآخرين وإدارة الأزمات.

كما علينا أن نعرف بأنا إذا اعتمدنا نمطًا صلبًا أو حادًا في السلوك، ولم نبد مرونة أو سعة صدر سوف ننشئ حواجز نفسية وشعورية لرفض الآخرين والتنافر معهم، وبهذا سوف نغلق أمامنا فرص اللقاء والمعالجات، وهو وحده كفيل بزيـــادة نسبة سوء الظن وسوء التفاهم؛ الأمر الذي يزيد العدائية والحقد بيننا، ثم يتفجر هنا وهناك بشكل صدامات أو أعمال سلبية.



# مواجهة التصرفات السلبية

كثيرًا ما نطرح هذا السؤال علي أنفسنا.

- **كيف نتخلص من التصرف السلبي؟.**

إلا أننا لم نحاول مرة أن نحول هذا السؤال إلى استفهام آخر هو:

- **كيف نقي أنفسنا من التصرف السلبي؟.**

وهذا بالضبط ما أشار إليه **توني هامفريز**، في كتابه الشهير: قوة التصرف السلبي؛ حيث طالب **توني**، بضرورة السعي الجاد لوضع استراتيجيات دقيقة من خلالها نقي أنفسنا من الوضعيات والحالات التي تقودنا إلى أن نكون مرتعًا خصبًا للتصرفات السلبية.

وعلى كل حال فنحن أمام **مهمتين**، هما:

**– المهمة الأولى**، تتمثل في: ما هي الأشياء التي تسهم في منع وصول التصرفات السلبية إلينا؟.

**– المهمة الثانية**، تتمثل في: كيف نتخلص من التصرفات السلبية التي تجتاحنا وتسيطر علينا؟.

كلما قويت ثقة الإنسان بنفسه وكملت ثقته في قدراته وما يتحلى به من سمات وصفات ومواهب، كلما كانت شخصيته إيجابية، وكانت كذلك أفكاره إيجابية عن نفسه، وكان أيضًا إيجابي النظرة إلى الآخرين، وكلما كانت ثقة الإنسان بنفسه ضعيفة مهزوزة، كلما كانت أفكاره السلبية تفوق عدد دقات القلب في الدقيقة الواحدة.

# ولـــذا

**عزيزي القارئ**

توقف قليلاً، واسأل نفسك:

- هل أنت واثق من نفسك؟.
- هل أنت واثق من قدراتك؟.
- هل أنت واثق من مواهبك؟.
- هل أنت راض عن نفسك؟.
- هل أنت تتقبل نفسك كما هي؟.
- هل تمتلك رؤية معتدلة في تقييم الأمور العامة في واقعك ومجتمعك

أم أنك متخبط ومتردد غير ثابت علي حال؟... ثم

- هل أنت متأكد من جميع إجاباتك؟.

أتح لنفسك فرصة للتأمل! ... إن كانت الإجابة بـــ نعم – أي أنك واثق من نفسك وقدراتك ومواهبك ومتقبل لنفسك كما هي وعالم بمواطن العيب فيها، فأنت تسعى إلى التقويم وعالم بمواطن القوة، فأنت تسعى إلى المزيد فهنـــا أبشـــرك فأنك قطعت من رحلتك نحو تفكير ايجابي بناء، والتخلص من أفكار سلبية قليلـــة متروية في ذهنك وعقلك لن تجد صعوبة أبدًا في إقصائها وإبعادها.

أما إن كانت الإجابة بـــ لا!، فهنا يجب أن تعلم أن أمامك مشوارًا طويلاً يتطلب تركيزًا وهمة عالية حتى تصل إلى هدف سام، هو التصرف الايجابي الخلاق.

هنا يجب أن نشير إلى موضوع مهم، وهو ما ذكره هاورلد شيرمان وغيره **من الباحثين**، المتعمقين فى التصرف الإيجابي الخلاق والإبداعي يتلخص هذا الأمـــر فى أن مراقبة التصرفات والسيطرة على الخواطر هي مهمة شاقة، وليســـت أبـــدًا سهلة وكمية التصرفات والخواطر التي ترد علينا لا شعوريًا كمية هائلة، ولذا نحن نملك مراقبتها وإقصاء السيئ منها وقبول الجيد منها، أما قضية السلامة منها، فهو أمر لا يقدر عليه!.



# طرق مواجهة التصرفات السلبية

يمكن إجمال طرق مواجهة التصرفات السلبية فى:

- تحصيل الثقة بالنفس أولي خطوات الخلاص من التصرف السلبي.
- حذار من الوهم حاول دائمًا أن تميز بين ما هو حقيقة وبين ما هو خيال.
- إياك والانطواء على الذات، فالعزلة أحيانًا مرتــع خصــب للتصــرفات السلبية.
- الهدوء والاسترخاء أمر ضرورية ومهم لاستعادة التوازن النفسي والــذهني والعاطفي.
- لابد من وجود أهداف سامية علمية وعملية تسعى وتجد للوصول إليهــا، فالفراغ خير صديق لكل ما هو سلبي.
- شارك فى دورات علمية ومهارية، تكتسب منها مزيدًا من الثقافة والعلــم فى مجال فن النجاح، أو فن التصرف الإيجابي.
- إياك والاسترسال مع الانفعالات، واحذر من الغضب وتماســك قبــل أن تقدم على أي تصرف حتى لا تعيش رهين أفكار نشأت من ردات فعل متسرعة.
- تذكر أن الثبات والانسجام الداخلي ضرورة لكل من أراد بناء شخصــية إيجابية، ولا تنس أن الوصول إلى هذه الأهداف لا يأتي فى يوم وليلة، أمامنا الكثير حتى نصل.
- تذكر أن مراقبة أفكارك منهج حياة كامل، يجب أن تتمثله وتسير عليه قم بإقصاء كل فرة سلبية ترد عليك، لأن الفكرة التي ترد على الإنسان مع الوقــت تصبح إرادة، ومن ثم تصير فعلاً حتى تستحكم عادة فانتبه من أول الطريق.

- خالط الأشخاص الإيجابيين، وتعلم منهم.
- ابدأ صباحك بعد ذكر الله بابتسامة ملؤها الغبطة، فذلك عظيم الأثر.
- ابتعد عن كل فكرة أو خاطرة علمت مسبقًا أنها تقودك إلى حالة سلبية.
- راجع نفسك دائمًا، وقومها، واعرف ما لها، وما عليها، وما هو من طاقتها، وما هو فوق ذلك.
- لا تركز على مثالبك وعيوبك، امسك ورقة وقلمًا واكتب نقاط القوة لديك حتمًا ستتغير نظرتك.
- احرص على نفع الآخرين ومساعدتهم ومد يد العون لهم، فإن صدى هذا الخير يرجع إليك وأثره ينالك لا محالة.
- تذكر أن التفاؤل سبيل عظيم نحو السعادة الداخلية، فلا تحرم نفسك إياه فقط انظر إلى الجانب المشرق والجميل فى الأشياء.
- إذا اجتاحتك التصرفات السلبية أو خاطرة تشاؤمية ابق هادئًا واسترخ، وتأمل بعين الموضوعية حتمًا ستجد أنك كنت تبالغ وتعطي الموضوع أكبر من حجمه.
- تعلم فن التجاهل للتصرفات السلبية قل دائمًا – وماذا إذًا؟ – امض فى طريقك ثابتًا هادئًا الأمر ليس سهلاً، لكن الوقت بإذن الله كفيل أن يوصلك إلى هذا الانسجام الداخلي الرائع.

إن الأشخاص الناجحين فى حياتهم هم ممن يتحدثون بوضوح وبساطة عن أهدافهم، وبذلك تكون أهدافهم قابلة للتحقيق بأسرع ما يمكن، لأنهم قد حددوا أهدافهم بطريقة دقيقة متسلسلة ومقسمة إلي أجزاء؛ مما يجعل عملية إنجاز أهدافهم تسير بأسرع مما نتصور.

– هل تساورنا مخاوف أو قلق تتعلق تحقيق جزء من خطتنا للوصـــول إلى أهدافنا؟، يوجد بعض المسائل الفيزيائية ... لم أفهمها، أنا لـــدي خـــوف شـــديد، وأتعرض للقلق من قاعة الامتحان، والداي يريدان أن أدخل كلية الطب.

– ما هي أكبر العقبات فى رأينا التي تحول دون تحقيق أهـــدافنا؟، وهـــي تختلف من شخص لأخر، وغالبًا ما تكون عقبات داخلية نابعة من الشخص نفســـه أو من داخل المؤسسة.

– هل نحن على استعداد لبذل كل ما لدينا من طاقة ومقدرة ... لتجـــاوز هذه العقبة؟.

إذا كانت الإجابة بـــ لا، فلنطرح السؤال التالي: هل أرغـــب حقيقـــة فى الوصول لهذا الهدف؟، وإن كانت الإجابة مرة أخرى بـــ لا أيضًا، فإننـــا ننصـــح عندها بعدم تضييع أي وقت وأن نختار هدفًا آخر، مثال على ذلك تحدث أحيانًـــا بأننا نختار الهدف الأفضل والمثالي، وليس الهدف المناسب لقـــدرات الشـــخص أو المؤسسة، واختيارنا لهدف أخر ليس مشروعًا فحسب؛ بل في غاية الـــذكاء طالمـــا سيوفر الوقت والجهد، فيجب أن نشرع فى العمل على الفور.

# علاج التصرفات السلبية

إن أفضل علاج، هو الوقاية من المرض، والمبادرة قبل انتشاره وتفشيه في المجتمع، ومعالجة نقاط الضعف والثغرات التي تنفذ من خلالها التصرفات السلبية إلى المجتمع.

الاهتمام بالتربية الصالحة تبعد المجتمع عن التصرفات السلبية، والاهتمام بمسائل الحلال والحرام وتعلمها يقي المجتمع من الخطايا، وتوفير البيئة الصالحة للنشء، وتطور المجتمع يمنع الرذائل والموبقات، وتوفير العيش الكريم للناس يبعدهم عن التفكير في الحرام والمعاصي.

## خطوات العلاج المقترحة:

**تتمثل خطوات العلاج المقترحة، لمواجهة التصرفات السلبية، في الخطوات التالية:**

**الخطوة الأولى: التوجه المباشر لمعالجة الأسباب وليس النتائج:**

لأن أغلب الناس الذين يتصرفون بتصرفات سلبية ومنحرفة إنما تدفعهم الحاجة للانحراف، سواء كانت هذه الحاجة فقرًا أو ظلمًا أو ما شابه، أما الذين ينحرفون من دون وجود حاجة فهم قليلون، وهم أئمة الكفر: الذين ليس لهم في انحرافهم حاجة إلا إضلال الناس وإبعادهم عن الجادة كما يفعل إبليس، ولذلك فلابد من معالجة السبب وليس النتيجة، ومعرفة هل هذه التصرفات السلبية ناتجة عن حاجة مشروعة تنتهي بتلبيتها، أم لخبث في نفس الإنسان والعياذ بالله؟!

ولابد من العمل على إصلاح المنحرف بمساعدته لحل مشاكله

**الخطوة الثانية: إصلاح المجتمع الصغير:**

العمل الجدي لإصلاح المجتمع الصغير – المدرسة والأسرة.

**الخطوة الثالثة: الإيمان:**

بناء الإيمان فى نفوس الناس، وتعليمهم الفضيلة والأخلاق وخاصة النشء.

**الخطوة الرابعة: المساواة:**

المساواة بين الناس وإتاحة الفرص للجميع.

**الخطوة الخامسة: نشر الثقافة:**

نشر الثقافة السليمة والرصينة والملتزمة، ثقافة البناء والتطور، ثقافة التغيير إلى الأفضل، ثقافة الدين والدنيا.



**الخطوة السادسة: المشاركة في الإدارة:**

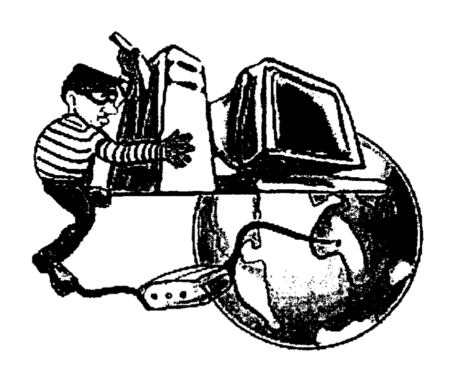
إشراك الناس في إدارة شؤونهم وعدم احتكار السلطة من قبل أي أحد.

**الخطوة السابعة: نقل المنحرف - ذو التصرفات السلبية:**

العمل على نقل المنحرف من الوضع الذي هو فيه إلى وضع أفضل، عن طريق معالجة الفراغ والبطالة بتوفير العمل والوظيفة، وإبعاد الإنسان عن البيئة الغير جيدة بنقله إلى بيئة صالحة ... وهكذا.

**الخطوة الثامنة: استخدام العقوبة:**

وتستخدم العقوبة، عندما تكون ضرورة للردع.





## تذكر: مراقبة التصرفات مهمة ضرورية

إن مراقبة التصرفات مهمة ضرورية، وليست اختيارية، ووصولك إلى انسجام داخلي وثبات وتماسك بناء لا يأتي نتيجة صدفة محضة.

- هل شعرتم يومًا من الأيام، أنه لا توجد قوة في العالم تستطيع أن تغير من ثباتكم؟.

- هل مر بأحدكم أن أحس أن بداخله ثقة وشجاعة، ولو لفترة خمس دقائق، لكنه أحس حينها بجمال الثقة وبهاء الشجاعة وروعة التماسك؟.

- هل مر أحدكم بحالة نفسية شعر وقتها أنه مسيطر علي عاطفته ومتحكم في مشاعره، فلا تذهب بها الرياح وتميل به الأهواء حيث تميل؟.

إن السلام الداخلي، يجعلك أنت بنفسك وحدك من يتحكم في الموقف ... إنها غاية صعبة المنال، وتتطلب منا الجهد حتى نصل إليها.

ليس من السهولة أن نتحكم في مشاعرنا ونوجهها حيث نشاء، لأننا أحيانًا نفقد السيطرة لقوة الموقف وصعوبته، لكن الذين يتمتعون بالسلام الداخلي لديهم ما يمكن أن نسميه استعادة التحكم فهم يتميزون عن غيرهم من الناس أنهم وإن كان للمواقف التي يواجهونها تأثير عليهم، لكن لا يسترسلون خلف هذه المواقف إلي المجهول الذي لا يعلمونه؛ بل سرعان ما يعيدون للمركب توازنه وللسفينة ثباتها حتى لا تغرق فى لجج البحر، وهو هنا بحر التيارات الفكرية التي ربما كانت مليئة بالسلبية وما يشل حركتك.

ولو قلنا أن من أهم صفات الشخصية الإيجابية بعد الثقة، هي الثبات والتماسك لأصبنا عين الحقيقة، وفي المقابل إن التردد والانسياق خلف الانفعالات

والتصرفات والعواطف التي تبعدنا عن التماسك بسهولة، هو الخطر الحقيقي الذي يسبب التصرفات السلبية.

ولو قلنا: ما التصرف السلبي؟، إنه باختصار التشاؤم فى رؤيــة الأشــياء، المبالغة فى تقييم الظروف والمواقف، إنه الوهم الذي يحول اللاشيء إلى حقيقة ماثلة لا شك فيها، وهذا بخلاف التصرف الإيجابي الذي، هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معان ... إنه النظر إلي الجميل في كل شيء ... إنه منهج حيــاة قــائم بذاته.

ويوجد معاهد متخصصة مهمتها فقط التدريب على التصــرف الإيجــابي، ولذا كان من أول أسباب التفوق والنجاح، هو الإيجابية في التصرف التصــرفات السلبية تجتاحنا إثر مواقف تحدث لنا في البيت والأسرة والمدرســة والعمــل ... وغيرها.



# مراجع الكتاب


**أولاً: المراجع العربية:**

١. القرآن الكريم.

٢. آمال عبد السميع باظة: <u>الأنماط السلوكية للشخصية</u>، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق، ٢٠٠١م.

٣. طارق درويش: <u>الضعف في الحياة الإنسانية</u>، القـــــاهرة، دار الكتاب العربي، ٢٠٠٢م.

**ثانياً: المراجع الأجنبية:**

3 - Good, C.V. : **Dictionary of Education**, 3 rd, Mc. Grow Hill, New York, 1993.

**ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات:**

4 - hptt://www.albawaba.com

5 - http://www.alriyadh.com.

6 - http://www.google.com



للاستفسار

**د/ عمرو حسن أحمد بدران**

**DrAmroBadran@Hotmail.Com**
**0105729929**